

Как быстро вылечить грипп, простуду, насморк



Илья Валерьевич Мельников
Как быстро вылечить
грипп, простуду, насморк

предоставлено автором

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184446

Издательство Ильюши В. Мельникова; Гродно; 1997

Содержание

Как быстро вылечить грипп, простуду, насморк
Конец ознакомительного фрагмента.

4
21

Без автора

Как быстро вылечить грипп, простуду, насморк

Как быстро вылечить грипп, простуду, насморк

Дорогие уважаемые читатели, эта книга написана для вас с любовью и горячим желанием помочь вам в трудные минуты жизни. Эта жизнь даже баловням судьбы дарит неисчислимыe стрессы и волнения, а уж о нас и говорить нечего. Мы переживаем, волнуемся, испытываем депрессии, боль и страх. В итоге что мы получаем? Портится наше здоровье, портится характер, портится наша судьба. Что делать, как избежать этого? Конечно, нет расхожих рецептов от неудач. (А порой кажется, что только из одних неудач состоит наша жизнь). Однако, живет в любом человеке воля – такая строгая, сильная дама. Она способна гнуть подковы и растапливать ледники. Именно она и не позволяет каждому из нас раскисать. Она способна поднять человека, подарить ему крылья, дать второе дыхание, открыть ему радость жизни. Одна из таких радостей – наше здоровье... Каждому из

нас приходилось болеть, лежать в больнице. Вот тогда-то наши повседневные заботы и напасти казались нам мелкими и незначительными. Потому, что на грани крайней черты вдруг осознаешь ценность жизни, важность собственно-го бытия, и конечно, необходимость крепкого здоровья. Есть такое выражение «В здоровом теле – здоровый дух». Это утверждение имеет и обратную связь: «Будет здоровой ваша душа – будет здоровым и ваше тело». Так давайте попробуем врачевать с вами и то и другое.

Начнем с того, что искусственно будем вызывать у себя хорошее настроение. Примемся искать положительные моменты, пусть они поначалу и не кажутся вам такими уж положительными. Например, проснувшись поутру и предвкушая долгий рабочий день, вместо обычного утреннего раздражения, попытайтесь сосредоточиться на мысли: у меня будет прекрасный, богатый на приятные сюрпризы день, я здоров(а) и привлекателен(льна), умею ладить с людьми, радоваться жизни, готовить вкусные завтраки, заразительно смеяться... Попробуйте любоваться пейзажем из окна переполненного троллейбуса. Радуйтесь хорошей книге, музыке, погоде, знакомым людям... И заметите, что вас начинает окружать комфорт и уют, меньше становится проблем со здоровьем.

Но все же нет в мире совершенства, и если вскоре холодная погода сломит ваши волевые усилия и вы подхватите простуду и насморк – не отчаивайтесь. Самое время заняться врачеванием своего тела.

Простуда

Если вы почувствовали, что простудились: начались лихорадочная ломота тела, головная боль или насморк, кашель, повышенная температура и т. д., выпейте полстакана воды с пятью каплями йода. Это средство очень хорошо особенно, если вы находитесь на работе.

Если промочены ноги, разотрите их водкой и наденьте сухие носки.

Полезно поставить на грудь и спину несколько сухих банок, выпить две-три чашки горячего чая с имбирем и медом. Приготовить его можно следующим образом: четверть стакана очищенного и натертого имбиря залить медом и варить. В чашку чая положить половину чайной ложки приготовленной смеси. Для вкуса добавляется сахар. Если имбиря нет, рекомендуется потогонный чай: из липового цвета, бузины, малины. Затем хорошо закутаться и заснуть. Если на завтра простуда не прошла, примите слабительное, пищу в течение дня не принимайте, пейте только воду, подкисленную лимоном и клюквой. На ночь разотрите тело спиртовой настойкой можжевельника или березовых почек, или оботритесь горячей водой с уксусом и закутайтесь.

Есть одно древнейшее средство против простуды, если им воспользоваться, то результат выздоровления не замедлит сказаться. На основании жизненного опыта известный на-

туралист Кнейп рекомендовал больным простудой, с высокой температурой, наполнить ванну холодно-ледяной водой и стоять в ней ровно одну минуту. Ни больше, ни меньше. Затем, надев шерстяные чулки, непрерывно и быстро ходить по комнате в течение 15 минут. Потом ложиться спать.

Однажды больной пожаловался Кнейпу, что он чуть не умер после такого состояния. Кнейп в недоумении спросил больного:

– Вы стояли в ледяной воде ровно одну минуту?

– Не только одну, целых пять минут простоял, – ответил жаловавшийся.

На лице Кнейпа отразился ужас.

Другой его пациент, имея высокую температуру, вызванную простудой, налил в ванную холодно-ледяную воду по щиколотку и простоял в ней ровно одну минуту, как полагалось. Однако... он не стал утруждать себя хождением по комнате, а сразу лег в кровать.

Некоторые подробности лечения могут показаться пустячными, но в них-то и заключается главная суть лечения!

С целью повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям верхних дыхательных путей настоятельно рекомендуется проводить общий и точечный массаж грудной клетки, лица и ушных раковин.

Самомассаж

Массаж грудной клетки улучшает работу легких и сердца, повышает эластичность кожи, снимает боль за грудиной, облегчает кашель.

Грудная клетка по своему строению очень хрупкая, поэтому при ее массаже следует проявлять осторожность. У женщин массаж грудной клетки проводится только в верхней трети ее, выше грудных желез.

Общий массаж начинают с поверхностного и глубокого поглаживания грудных мышц и грудины в направлении к подмышечным впадинам, межреберных промежутков, находящихся на два пальца снаружи от нее. На средней линии наиболее часто точечному массажу подвергают зону, расположенную на месте пересечения средней линии грудины с линией, проведенной через соски грудных желез. Массаж ее показан при болях в области грудной клетки, одышке, кашле, приступах удушья при бронхитах. Выше этой зоны находится зона 9. Массаж ее применяют при кашле, при трудно отделяемой мокроте. Рефлексогенные зоны 10, 11, 12, 13, расположенные в межреберных промежутках, подвергают массажу при бронхиальной астме, бронхитах, пневмонии.

Общий и точечный массаж лучше проводить в положении лежа на боку, что дает возможность расслабить мышцы грудной клетки (при этом правая рука массирует левую полови-

ну, и наоборот), а при бронхиальной астме – сидя, при слегка наклоненной к груди голове.

Массаж лица

При острых респираторных заболеваниях, насморке, ангинах, головной боли точечный массаж рефлексогенных зон грудной клетки рекомендуется сочетать с массажем рефлексогенных зон лица. Рефлексогенная зона 11 находится на средней линии лица между внутренними концами бровей. Рефлексогенная зона 12 находится у верхнего края носогубной складки рядом к крылом носа.

Следует проводить массаж успокаивающим методом в течение 2–3 минут, надавливая на каждую точку не дольше 15 секунд, то есть делая вращательные движения семь раз в одну сторону и семь раз в другую. С целью профилактики массаж делают 2–3 раза в день, а при заболевании – через каждый час.

Массаж ушной раковины:

Массаж и самомассаж ушной раковины эффективен только в начальный период (слабость, вялость, недомогание при простуде). Ушные раковины массируются последовательно. В первый день – одна, во второй день – другая и т. д. У прав-

шей рекомендуется начинать массаж с правой ушной раковины, у левшей – с левой. Массаж выполняется в течение 10–12 дней – в первые два дня 2 раза в день утром и вечером, затем можно только по утрам.

Последовательность массажа по законам согласно нумерации. Техника массирования зон описана выше.

Зона 4 – вершина завитка, легко находится путем складывания уха так, чтобы край завитка накрыл край восходящей его части. Массаж этой зоны оказывает стабилизирующий, противовоспалительный, обезболивающий и успокаивающий эффект.

Зона 5 – нижняя часть мочки, представительство миндалин. Массаж улучшает процессы в лимфоузлах, что улучшает иммунную активность организма.

Зона 4 и 5 массируются с двух сторон одним и двумя пальцами.

С целью продления действия массажа рекомендуется после ручного воздействия нанести на зоны (только слегка прикоснуться с помощью, например, спички), раздражающие кожу растирки (мази) типа финалгон, никофлекс, пихтовое масло, «Золотую звезду», настойку йода.

Всем нам хорошо известно, что человек раздраженный, с неустойчивой психикой, подверженный стрессам, легче заболевает, больше подвержен вирусным инфекциям, менее иммунно устойчив, чем человек спокойный и доброжелательный. Давайте немного поврачуем свое тело для защиты

от стрессов. Порой людей излишне нервных, раздражительных считают просто капризными. Но в большинстве случаев это не так. Ведь у здорового человека не должно быть таких явлений. Вы, конечно, можете понервничать при какой-то конкретной ситуации... Но когда проходит ситуация, тогда проходят раздражение, нервное напряжение. Если же подобные реакции возникают по пустякам и затягиваются надолго – видимо, нарушено функциональное состояние организма и, в первую очередь, нервной системы.

Чтобы не доводить дело до невроза, давайте попробуем с помощью точечного массажа и лекарственных растений наладить нормальную работу нервной системы.

При повышенной нервозности, нервном возбуждении, нарушении сна нужно воздействовать на следующие зоны:

На руках:

Зона в промежутке между 1-й и 2-й пястными костями большого и указательного пальцев и зона в середине ладони, между пястными костями среднего и безымянного пальцев.

На ногах:

Зона, расположенная на 3 поперечных пальца ниже середины надколенной чашечки и на один поперечный палец наружу от гребня большеберцовой кости.

На мочке уха:

Правильный метод проведения массажа: массаж должен быть успокаивающим, выполняться подушечками пальцев. Начинаем с поглаживания рефлексогенной зоны, едва каса-

ьясь кожи, затем усиливаем давление пальцев и переходим к растиранию. Пальцы при этом не скользят по коже, они зафиксированы в определенной точке. Сила давления постепенно возрастает, пальцы как бы ввинчиваются в кожные ткани. Тут в зоне точечного массажа под пальцем может возникнуть чувство онемения, ощущение электрического разряда. Задержите палец на глубине зоны 5–7 секунд и медленными вращениями попеременно вправо и влево, верните в исходное положение. Повторите этот прием 3–4 раза, воздействуя на одну точку 2–3 минуты. За один сеанс не стоит подвергать массажу более четырех рефлекторных зон.

Лекарственные растения при раздражительности:

Успокаивающим действием обладает водный настой такой смеси: листья ежевики – 5 частей, трава пустырника – 4 части, трава сушеницы и корневище валерианы – по 3 части, трава чабреца – 2 части. Одну столовую ложку смеси нужно поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут, затем 45 минут охлаждать при комнатной температуре. Процедить, остаток отжать. Объем полученного настоя довести до одного стакана, добавив холодную кипяченую воду. Принимать по половине стакана 2 раза в день через час после обеда и после ужина.

Снижение работоспособности, быстрая утомляемость

Нарушение деятельности нервной системы может протекать и при снижении возбудимости характеризоваться снижением работоспособности, плохим настроением, быстрой утомляемостью... И в этом случае не стоит сразу же прибегать к лекарствам, попробуем применить точечный массаж. Только техника его проведения потребуется другая.

Метод:

Возбуждающий, слабый или сильный в зависимости от тяжести состояния. Движения пальцев активные, вращательные, более частые.

Начинаем опять с поглаживания, сначала поверхностного, а затем глубокого. Переходим к растиранию и разминанию. При растирании следует время от времени с силой надавливать пальцем в центр рефлексогенной зоны, словно вонзать его, сопровождая прием щипками, хлопками, толчками. То есть легкими болевыми воздействиями на массируемую зону.

При слабом воздействии все приемы проводим не слишком сильно, продолжительность воздействия на зону 30–40 секунд, массируем за один сеанс не более 4-х зон.

При сильном возбуждающем методе (на то же количество рефлексогенных зон) длительность воздействия возрастает

до 2 минут, все движения настолько интенсивны, что ощущения анемии, электрического разряда распространяется далеко за пределы зоны и даже отдается в других частях тела. Проводят массаж 2–3 раза в день.

Если вы делаете массаж ушной раковины, при котором большой и средний палец охватывает мочку точно щипцами, выполняйте приемы особенно нежно, чтобы не вызвать отека.

Зоны, на которые нужно воздействовать при пониженной возбудимости – те же, что и при повышенной.

Среди лекарственных растений есть немало таких, которые снимают слабость; повышают работоспособность, улучшают настроение. С древности известны золотой корень (родиола розовая), женьшень, элеутеракок колючий, лимонник китайский, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская; экстракты и настойки из них выпускает медицинская промышленность.

Итак, настроение у вас улучшилось... Стали отступать и обычные хвори, хотя грипп и простуда его продолжают давать о себе знать. В таком случае, продолжим свое лечение.

Простуда – охлаждение организма или отдельных его частей, вследствие которого развиваются некоторые заболевания. В прежние времена в представлении врачей простуда играла самодовлеющую роль в происхождении большого числа заболеваний, объединяемых общим названием «про-

студных» (грипп, воспаление легких, катары верхних дыхательных путей, ревматизм, прострел, невралгия тройничного, седалищного и др. нервов и пр.) Однако после открытия учеными микробов и их роли в происхождении многих из перечисленных болезней простуда стала рассматриваться чаще всего не как самостоятельная причина болезней, а лишь как фактор, создающий предрасположение к возникновению многих заболеваний. Предрасположение к инфекционным болезням, по современным взглядам, возникает в результате ослабления сопротивляемости организма к влиянию болезнетворных микробов, чему способствует охлаждение.

Но существует ряд болезней при которых простуда может оказывать и непосредственное вредное влияние на ткани организма, вызывая их повреждение. К таким болезням относятся, например, невралгии тройничного и седалищного нервов. Кроме того, повреждение тканей организма в результате воздействия холода может привести к возникновению аллергических заболеваний, из которых наибольшее значение имеют ревматизм и нефрит.

У разных людей чувствительность к простуде неодинаковая, причем повышенная чувствительность, как правило, объясняется отсутствием закаливания организма к колебаниям температуры и влажности воздуха. Для возникновения заболеваний имеет значение не столько охлаждение всего организма, сколько отдельных частей тела, особенно охлаждение

ног.

В профилактике простудных заболеваний наибольшую роль играет закаливание организма, то есть повышение его устойчивости к действию холода, влажности и других неблагоприятных климатических условий. Очень важно начинать закаливание уже в раннем детском возрасте и укреплять организм в течение всей жизни.

Групп. Простуда:

– 2 ст. л. смеси (цветы липы, плоды калины в равных частях) залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин. Процедить, пить в горячем виде на ночь по 1–2 стакана.

– Плоды калины – 40 г, лист мать-и-мачехи – 40 г, трава душицы – 20 г. Способ употребления и применения см. в предыдущем рецепте.

– Заварить 2 ст.л. сухого измельченного чистотела в термосе на 3 часа. Процедить. Пить по 0,5 стакана 3 дня подряд после еды. В эти дни не употреблять в пищу мясо и рыбу. Если улучшение организма незначительное, то прием повторить через день. Детям давать 1/5 часть стакана с перерывом в три дня. Помните: чистотел ядовит, при дозировке травы брать ложку без вершка.

– Сок из свежих листьев мать-и-мачехи или алоэ закапывать в нос.

– 150 листьев алоэ измельчить, добавить 30 г горячего меда и настаивать сутки, затем разогреть и процедить. Прини-

мать по 1 ст.л. утром и вечером за час до еды.

– 2 ст.л. подогретого касторового масла смешать с 1ст.л. очищенного скипидара. Натирать смесью грудь.

– Одну большую луковицу почистить, вымыть, натереть на терке, смешать с гусиным жиром. Втирать в область груди и шеи, затем обвязаться теплым платком.

– Смешать 30 г меда с мелко нарезанным листом алоэ. Залить 1/2 стакана воды, варить на слабом огне 2 часа. Остудить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

– 4 целых листа алоэ залить 0,5 л вина, настаивать 4 дня. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

– «Крупяное молочко». Готовят из разных частей пшеницы, ячменя, овсянки, размолотых в кофемолке. 1 ст.л. залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Пить с медом 3 раза в день в теплом виде.

– Зверобой, ромашка, березовые почки, календула, лист черной смородины, чабрец. Настаивать 10 минут. Пить по 1/2 стакана несколько раз в день (отхаркивающее).

– 25 г липового цвета, 10 г шиповника, 5 г ромашки, 10 г мать-и-мачехи, 20 г подорожника. Настаивать 10 минут. Добавить мед, сахар. Пить по 1 ст.л. 5–6 раз в день (потогонное).

– 5–6 зубчиков чеснока мелко истолочь и развести в стакане молока. Вскипятить и остудить. Принимать по 1 ч.л. в день несколько раз.

– 2 ч.л. высушенных цветков липы заварить стаканом ки-

пятка, настоять в течение получаса и пить теплым на ночь. Можно добавить чайную ложку меда. Отвар применяется также и для полоскания горла.

– Высушенные плоды малины обладают противовоспалительным, жаропонижающим и потогонным действием. 2 ст.л. сухой малины заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут и пить теплым на ночь.

– 1 стакан малины или малинового варенья, 1 ст.л. меда, 1 ст.л. сливочного масла, 30 г коньяка, 1/2 ст.л. питьевой соды. Все это смешать и выпить на ночь. Для детей состав готовить без коньяка и давать половину дозы.

– 20 г полыни настоять на водке (0,5) в течение 24 часов. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды.

– пропитать шерстяную материю уксусом, прованским маслом и камфарой, положить ее на грудь на ночь. На шею сзади положить компресс из хрена, натертого и настоянного на водке. Наполнить чулки горячей мякиной и надеть их на больного.

– Насыпать порошок горчицы в чулки или носки и ходить в них несколько дней.

– 1 ст.л. меда, по щепотке каждой пряности, какие есть в доме (перец, кориандр, гвоздика, базилик и т. п.) залить 1 стаканом кипятка. 30 минут остужать при комнатной температуре, потом добавить туда 1 рюмку водки (можно ром, ликер), полученную смесь поместить в термос, добавив туда лимон (дольками или сок) и принимайте за 30 минут до сна.

На следующий день и следа не останется от вашей простуды. Для детей смесь готовить без спиртовых растворов.

– Скипидар очищенный в смеси с вазелином (1/2) применяют для втирания в кожу.

– Отвар из почек сосны – почки собирают ранней весной в марте, апреле месяце во время набухания, когда кроющие чешуйки плотно прижаты к почке. Высушивают на открытом месте или в теплом помещении при температуре 20–25 градусов. Отвар почек сосны готовят 1:10, используют для ингаляций при ОРЗ, ангинах, бронхитах.

– Настой хвои сосны – иглы хвои растирают с небольшим количеством холодной кипяченой воды, а затем заливают водой в 3-х или 9-ти кратной пропорции. Подкисляют лимонной кислотой по вкусу, кипятят в течение 20–40 минут и оставляют стоять в течение 1–3 часов. Затем процеживают через марлю и принимают внутрь от 50 до 100 мл в день.

Приготовленный таким способом настой содержит от 10 до 20 % аскорбиновой кислоты:

цветы коровяка – 10,0

цветы шалфея – 10,0

семена аниса – 10,0

почки сосны – 10,0

корень алтея – 20,0

корень лакричника – 20,0

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять и выпить в течение дня.

Цветы шалфея – 15,0

семена аниса – 20,0

почки сосны измельченные – 20,0

корень алтея измельченный – 20,0

корень лакричника измельченный – 15,0

Две чайные ложки сбора заварить 1 стаканом кипящей воды, остудить, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.